

RELAXATION ACTIVE

de
Limay

Vos contacts

<http://www.relaxationactivelimay.fr/>

relaxationactivelimay@gmail.com

Président : M. François BARON
06.86.51.14.51

Adresse postale
12 rue de Cernay
78711 MANTES -LA-VILLE

RELAXATION ACTIVE

de
Limay

STAGE

Eléments et Yoga

DIMANCHE 1er DECEMBRE 2019

De 9 h 30 à 12 h 30

Salle PAULINE KERGOMARD

Rue des claies

LIMAY

Renseignements et inscriptions
06.86.51.14.51

<http://www.relaxationactivelimay.fr/>

Éléments et Yoga En quelques mots

C'est dans la nature que nous puisons une partie de notre équilibre. Terre, eau, feu, air, éther sont présents aussi bien dans notre corps que dans le monde. La manière dont ces éléments interagissent se décline à l'infini au gré des saisons, des cycles lunaires ou même de l'humeur du moment.

Cet atelier vous invite à explorer les éléments, à écouter votre ressenti pour les inclure dans votre pratique et l'adapter à vos besoins. Ensemble nous voyagerons à travers le corps et l'esprit pour relier les éléments aux chakras, aux postures, aux techniques de méditations et de respirations (pranayamas).

Niveau des postures : facile, accessible à tous. Une attention particulière sera portée aux adaptations pour que chacun puisse ensuite pratiquer à la maison.

Inspiration : Yoga anusara et vinyasa, ayurveda, massage thaï yoga.

Méditation : visualisation, concentration, pleine conscience, yoga nidra.

Aspect philosophique : l'impermanence.

Animé par Mme Adeline Slomiany



BULLETIN D'INSCRIPTION ELEMENTS ET YOGA Dimanche 1 décembre 2019

**NOMBRE DE PLACES LIMITEES
A renvoyer avant le 28 NOVEMBRE 2019**

Nom:.....

Prénom:

Adresse:

Code postal: Ville:

N° tel:

Email:@.....

Montant du stage:

15 € pour les adhérents Relaxation Active ou YOGA terre nature.

20 € pour les extérieurs

Chèque à l'ordre de :

ALJ Relaxation Active de Limay

Inscription obligatoire:

- ♦ auprès d'un membre du bureau de Relaxation active
- ♦ auprès d'Adeline
- ♦ sur le site internet: <http://www.relaxationactivelimay.fr/>

PENSEZ A APPORTER

Tenue vestimentaire souple, confortable et chaude.
Banc ou coussin de méditation